

食育だより

2025年
12月



2学期までの給食人気ランキング！

八王子市立元八王子東小学校

発行日：令和7年11月28日

担当：栄養士 市川 雅司

2学期の給食も、いよいよ残りわずかとなりました。日に日に寒さが厳しくなり、気付けば今年もあと1カ月ですね。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しています。体調を崩さないためにも、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけ、元気に冬休みを迎えましょう！

2学期までの献立量をもとに、子供たちに人気の献立をランキング形式でまとめました。「おいしい！」「また食べたい！」という気持ちが数字に表れていますね。3学期の給食も楽しみにしててください！

～2学期までの給食人気ランキング～

順位	献立名・残菜率(%)	ポイント
1位	ポップビーンズ (1.8%)	大豆が苦手な児童もおやつ感覚で食べることができる
2位	海苔塩ポテト (2.2%) 八王子ハニーマスタードチキン (2.2%)	青海苔の香りと塩味がじゃがいもの甘みを引き立てる 醤油とはちみつの甘じょっぱさがやみつきになる
3位	カレーライス (2.9%)	給食でも家庭でも大人気の定番メニュー
4位	八王子ラーメン (3%)	地元の人々に長く愛されてきたご当地グルメ

*---

食と健康コラム

テーマ：日本の食文化を知ろう！

▶ だしの特徴を知ろう！

かつおだし

豊富な風味と上品な香りが特徴。
味噌汁、そば、うどんつゆなどに合う。

イノシン酸

昆布だし

かつおだしより酸味が弱く、強い香りをもつだしが引けるのが特徴。味噌汁、ラーメンのスープなどに向いている。

イノシン酸

グルタミン酸

食材の味や香りを活かすことができる。湯豆腐、おでん、野菜の煮物などに合う。

八王子市の学校給食では、削り節・昆布・煮干しでだしを引き、献立に応じてうま味の異なるだしを組み合わせた「合わせだし」でうま味を引き出しています。だしの力を活かした工夫が、給食をよりおいしくする秘訣です。

日本の食文化を支えるのが「だし」です。かつお、昆布、煮干しなど素材ごとに味わいが異なり、料理に合わせ使い分けられてきました。だしには食材のうま味を引き出し、味を豊かにする働きがあります。

だしの種類や特徴を知ると、日々の食事がより楽しく、和食の魅力もぐっと広がりますね。



100年フードを食べて知ろう！



100年フードとは、地域の食文化を、未来に向けて100年続けていくことを目指した、文化庁の取組です。現在、全国で300件の食文化が認められており、「桑都・八王子のふるさと料理」も令和6年3月に認定されました！

近代の100年フード部門 ～明治・大正に生み出された食文化～ 24日にいただきます。

美濃加茂市

岐阜県



美濃加茂市は、岐阜県の南部に位置し、木曽川と飛騨川の合流点にあります。宿場町として栄えた町ということもあり、現在も商業の中心地として栄えています。

大歳のごつつ



美濃加茂市では、12月31日を「大歳(オオトシ)」と呼び、大晦日には「大歳のごつつお(大歳のごちそう)」が必ず食卓にあがりました。大きな鍋に切った野菜やこんにゃく、豆腐、油揚げを入れて煮た料理で、今も正月の定番料理として食べる家庭も少なくありません。

給食を食べて知ろう！八王子の魅力★



八王子市は都内で1番多くの農産物を作っています。
給食で八王子産の新鮮な食材や、ご当地グルメを提供し、子供たちに地元八王子の魅力を伝えています。

八王子産根しょうが



独特な香りと辛みを持つしょうがは、肉や魚の臭みを消して、料理をさらにおいしくします。

食べると体が温まるので、風邪予防にもなります。

10日の給食でいただきます。

長く愛され続ける

「八麺会」公式キャラクター「はちどん」

八王子市のご当地グルメ

八王子ラーメン



しょうゆベースのたれ、刻み玉ねぎのトッピングなどが特徴の八王子ラーメンは60年以上の歴史があります。給食では野菜たっぷりにアレンジしています。

16日の給食でいただきます。

八王子産ゆず



小津町産のゆずを使用します。ゆずには風邪を予防したり、疲れをとったりするビタミンCが多く含まれています。

今年の冬至は22日です。冬至に合わせて22日の給食でいただきます。

八王子産ブロッコリー



ブロッコリーはキャベツの仲間です。涼しい気候を好み、八王子市では12月にかけて、多く収穫されます。

9日の給食でいただきます。

八王子ナポリタン



八王子のご当地グルメ「八王子ナポリタン」の特徴は、八王子の食材を使うこと、刻み玉ねぎがトッピングされていることなどです。

18日の給食でいただきます。

クリスマスの特別メニュー



桑都カップケーキ

八王子が「桑都」と呼ばれていたことにちなみ、八王子産の桑の葉粉を生地に混ぜて、ほんのり緑色に焼き上げます。25日の給食でいただきます。



有機野菜を食べよう！自然の力でたくましく育った有機かぼちゃ

市内のひよどり山にある学校給食畑で作られた有機冬瓜を10月に使用しました。

今月是有機かぼちゃを使用します。23日の給食でいただきます。



《有機かぼちゃを育ててくださった大神さんからのメッセージ》
雨不足による生長の遅れや、虫・病気などとも向き合って一生懸命育ててきました。皆さんに喜んでもらえるような、甘くておいしいかぼちゃになってくれていたら嬉しいです。

有機かぼちゃ



10月に味わった有機とうがん



＊豆知識＊

有機農業とは…？

①化学的に作られた肥料や農薬を使わない。

②遺伝子組み換えをしていない。

③環境への負担をできるだけ少なくする。

